
DEPRESSÃO

Tristeza vs Depressão – «Será que estou deprimido?»

Em determinados momentos da nossa vida é normal experienciar sentimentos de «grande tristeza». Para a maioria das pessoas, tais sentimentos surgem após um acontecimento de vida negativo, enquanto que para outros, estes possam surgir sem razão aparente. Por vezes, a «tristeza» pode surgir como resposta a um sentimento negativo da pessoa face a si mesma (perante um fracasso pessoal) ou como resposta a um luto decorrente da morte de um ente querido ou do fim de uma relação de namoro. Importa registar o facto que, se esse sentimento de tristeza ou «estado de humor depressivo» se **prolongar no tempo**, é possível que estejamos perante um quadro clínico denominado de Depressão.

«Depressão...?! O que é?»

A *depressão* é uma «*perturbação do humor*» que se caracteriza por alterações do estado de ânimo e que acarreta prejuízos para a vida psíquica e para o funcionamento comportamental do sujeito. Trata-se de um quadro clínico que afecta negativamente o modo como as pessoas se sentem, pensam e agem, sendo amplamente aceite na comunidade científica a presença de um conjunto bem definido de sintomas.

O diagnóstico de *depressão* implica, ainda, que um determinado número de sintomas se apresentem ao mesmo tempo e durante um determinado período de tempo.

Sinais de alerta

Um profundo sentimento de tristeza, uma grande falta de interesse e de prazer por tudo aquilo que nos rodeia, são os sintomas mais frequentes. A *depressão* inclui ainda outros sintomas, entre os quais:

- Oscilações de peso significativas não relacionados com dietas;
- *Insónia*, isto é, dificuldade em adormecer ou *hipersónia*, ou seja, sonolência excessiva durante a maior parte dos dias;
- Fadiga ou perda de energia durante a maior parte dos dias;
- Agitação ou irritabilidade;
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessivos;
- Dificuldade de raciocínio, dificuldade de concentração ou ainda dificuldade de tomar decisões;
- Pensamentos recorrentes acerca da morte/suicídio ou tentativas de suicídio;
- Tendência para o isolamento e evitamento de outras pessoas.

Pensamentos Negativos

Quando as pessoas estão deprimidas adoptam uma visão muito negativa de si e do mundo que as rodeia. A maior parte das vezes, estes pensamentos são interiorizados como verdades absolutas que são perspectivadas como impossíveis de serem modificadas.

Exemplos

- «Ninguém gosta de mim»
- «Não sirvo para nada»
- «Não tenho capacidade para tirar o meu curso»
- «As coisas só podem piorar»
- «Nunca vou ser capaz de ser feliz»
- «Tudo que faço transforma-se num fracasso»

Causas da depressão – «Porque ficam deprimidas as pessoas?»

Não é fácil responder a esta pergunta. A *depressão* pode afectar qualquer pessoa e pode ser devida a diversos factores (*bioquímicos*: anomalias nas quantidades de algumas substâncias químicas presentes no cérebro; *biológicos/genéticos*: existência de uma predisposição hereditária, ainda que de magnitude moderada; *personalidade*: baixa auto-estima, perfeccionismo e pessimismo).

De registar ainda que a *depressão* é um dos problemas mais frequentes em estudantes universitários, manifestando-se, principalmente, como resposta a *factores psicossociais* adversos, ou seja, como resposta à contínua exposição a situações susceptíveis de causar sofrimento (por exemplo, a perda de um ente querido, fim de uma relação de namoro, situações de vida stressantes). De facto, no caso dos estudantes do Ensino Superior, o aumento das pressões académicas e o afastamento da família são alguns exemplos de *factores psicossociais* que podem contribuir para o aparecimento de sintomas depressivos.

«A depressão é tratável?»

A *depressão* apresenta-se como um dos quadros clínicos que melhor responde ao tratamento. De facto, cerca de 80% a 90 % das pessoas diagnosticadas com *depressão* respondem bem à intervenção.

O primeiro passo deverá passar pelo recurso a um profissional especializado, o qual conduzirá uma avaliação diagnóstica com o intuito de determinar qual o tratamento e tipo de intervenção adequados.

Para fazer frente à *depressão*, existem, para certos casos, um conjunto variado de medicamentos eficazes (*antidepressivos*) que justificam uma *intervenção farmacológica*. De registar que, por vezes, torna-se fundamental o recurso a uma *intervenção psicoterapêutica*. Trata-se de uma intervenção centrada na mudança de certos hábitos ou comportamentos, bem como da forma como a pessoa perspectiva a sua vida. De registar ainda que, para certos tipos de depressão, a opção mais acertada passa por uma intervenção que combine a psicoterapia com um tratamento através com medicamentos antidepressivos.

«Existe alguma coisa que eu possa fazer?»

Quando se está deprimido, o mais fácil é ficar preso a alguns padrões de comportamento ou de pensamento. Assim, é fundamental tomar consciência da existência de algumas estratégias de auto-ajuda que podes utilizar. Estas estratégias passam pela mudança de alguns padrões de comportamento, bem como por uma análise crítica dos teus pensamentos negativos.

DICA 1 «Fomenta o contacto com outras pessoas»

Procura estar com outras pessoas da tua confiança. Estar sozinho e não ter com quem falar contribui para o agravar do quadro de *depressão*.

É importante manter e criar novas relações de amizade, bem como envolver-se em actividades sociais susceptíveis de proporcionar prazer.

5 exemplos do que poderás fazer:

- *Faz voluntariado*
- *Combina um café ou um encontro com um amigo*
- *Telefona a um amigo de longa data*
- *Organiza uma jantar semanal entre amigos*
- *Acompanha um amigo a ver ao cinema ou a um concerto*

DICA 2 «Cuida de ti próprio»

Para ultrapassar a *depressão* é necessário que cuidemos de nós próprios. É importante que reserves tempo para fazer coisas de que gostas. Estabelece **limites** quanto àquilo que te propões fazer, procurando adoptar um estilo de vida saudável, bem com participar, diariamente, em actividades divertidas.

3 exemplos do que poderás fazer

- Faz coisas de que gostes ou costumavas gostar (por exemplo, sai com os amigos, lê um bom livro, ouve um pouco de música)
- Adota um estilo de vida saudável (dorme entre 7 a 9 horas por noite, pratica técnicas de relaxamento, tais como *Yoga*, relaxamento muscular ou meditação)
- Aprende a lidar com o *stress* de uma forma eficaz. Identifica as *fontes de stress*, procurando não estabelecer metas inatingíveis nem ser demasiado exigente contigo próprio.

DICA 3 «Faz exercício físico com regularidade»

Muitos estudos têm demonstrado a importância do exercício físico regular para enfrentar a *depressão*. De facto, praticar exercício de forma frequente parece funcionar como «antidepressivo», uma vez que actua nos níveis de energia, diminuindo os sinais de fadiga.

O exercício físico parece influenciar as quantidades de algumas substâncias químicas presentes no cérebro, bem como a redução dos níveis de *stress* e tensão muscular.

DICA 4 «Faz uma dieta saudável»

Tenta fazer uma dieta saudável, isto é, procura comer alimentos com pouca gordura e ricos em fibra, proteínas e hidratos de carbono (por exemplo, fruta, vegetais, ovos). Não te esqueças que aquilo que comemos interfere na forma como nos sentimos.

DICA 5 «Desafia os pensamentos negativos!»

As pessoas que estão deprimidas têm uma forma de pensamento marcada pela presença de pensamentos negativos sobre si próprias, sobre o ambiente que as rodeia e, ainda, sobre o seu futuro.

Perante esta situação, será importante começares por identificar quais os teus pensamentos negativos mais frequentes. Em seguida, procura admitir a hipótese de tais apreciações constituírem enviesamentos ou distorções da realidade devidas à *depressão*.

«Quando devo pedir ajuda especializada?»

Tal como acontece com os sinais físicos que justificam uma consulta médica, a presença prolongada dos «*sinais de alerta*», bem como a sua intensidade e frequência implicam para a necessidade de pedir ajuda especializada.

Contactar imediatamente ajuda especializada em caso de:

- *Inexistência de alguém de confiança com quem falar*
- *Alterações drásticas na tua vida, trabalho e relações interpessoais*
- *Presença de pensamentos no suicídio e/ou tentativas de suicídio*

Links úteis

<http://www.minsaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/saude+mental/e+pressao.htm>

Contactos úteis

SOS Voz Amiga: 800 201 669

SOS Estudante (Associação Académica de Coimbra): 808 200 204

Livros informativos

Ponciano, E. & Pereira, A. (2005). *Estudante: vamos conhecer a depressão*. Coimbra: SASUC Edições.